

Glosar Aikido

Roluri în dojo

Nage - Cel care se apară sau executa o tehnica

Uke - Cel care atacă, astfel încat nage să poata exersa o tehnica

Sempai - Practicant senior care se antreneaza de mai demult

Kohai - Practicant junior care se antreneaza de mai demult

Sensei – Profesor

Yudansha – Practicanti avand grade Dan

Mudansha - Practicanti avand grade Kyu

Comenzi:

Hajime = începeti

Rei = salut

Yame = opriti

Yassume = relaxare

Yoi = atentie

Tipuri de mișcări

Irimi - Miscare de înaintare (Pozitiv)

Tenkan - Miscare de întoarcere / pivotare (Negativ)

Pozitii

Shizentai - pozitia de baza, în picioare

Za / Seiza - pozitia de repaus în genunchi

Agura – pozitia de repaus de jos, avand picioarele încrucisate

Kamae - pozitia de garda în picioare

Migi-Kamae - garda pe dreapta, cu piciorul drept înainte

Hidari-Kamae - garda pe stânga, cu piciorul stâng înainte

Ai-hanmi - Uke si Nage au amândoi aceeași pozitie de garda (migi-kamae / hidari-kamae)

Gyaku-hanmi - Uke si Nage au fiecare alta pozitie de garda, (migi-kamae / hidari-kamae)

Directii

Omote - prin fața partenerului

Ura - prin spatele partenerului

Soto / Uchi – exterior / interior

Migi / Hidari – dreapta / stanga

Jo / Chu / Ge – la nivelul capului / mijlocului / picioarelor

Mae – în față (inaintare)

Ushiro- din / prin spate

Tipuri de căderi

Mae-ukemi = cădere(rostogolire) înainte, din Hidari-Kamae sau Migi-Kamae;

Ushiro-ukemi = cădere(rostogolire) înapoi, pe dreapta sau pe stânga;

Yoko-ukemi = cădere(rostogolire) laterală, la dreapta sau la stânga;

Atacuri fără arme

Shomen-uchi - lovitura de sus, din față, la cap

Yokomen-uchi - lovitura laterala, din față

Tsuki - lovitura de pumn la abdomen (chudan tsuki) sau cap (jodan tsuki)

Sode tori - prinderea de maneca

Kata-tori - prinderea de umar

Katate-tori - prinderea unei maini cu o mana

Ryote-tori - prinderea ambelor maini

Katate Ryote-tori -prinderea unei maini cu ambele maini , din față

Ushiro-Ryote-tori - prinderea ambelor maini, din spate

Ushiro-Katate-tori-kubi-shime - prinderea unei maini si strangulare din spate

Mune-tori - prinderea de piept, din față

Ushiro-eri-tori - prinderea de guler, din spate

Ushiro-ryo kata-tori - prinderea ambilor umeri, din spate

Ushiro-ryo hiji tori - prinderea ambelor coate, din spate

Ushiro-katate-tori - prinderea ambelor maini, din spate

Ushiro-kubi-shime - strangularea cu ambele maini, din spate

Yoko-kubi-shime - strangularea cu ambele maini, dintr-o parte

Atacuri cu arme

Jo-tori - atac cu bastonul

Bokken-tori – atac cu sabia de lemn

Tanto-tori - atac cu cuțitul

Arme

Jo – baston

Bokken - sabia de lemn

Tanto – cuțit

Tambo - baston scurt

Tipuri de tehnici în funcție de poziția partenerilor

Tachi Waza - tehnici de luptă din picioare

Suwari Waza - tehnici de luptă din genunchi (ambii parteneri)

Hanmi hantachi Waza - cel care se apară este în genunchi, cel care atacă este în picioare

Tipuri de tehnici în funcție de finalizare

1.Nage-Waza -- procedee de aruncare:

Shiho-Nage - aruncarea în patru colturi

Irimi-Nage - aruncarea prin intrare

Kaiten-Nage Uchi - aruncarea în roată (prin interior, cu intrare)

Kaiten-Nage Soto - aruncarea în roată (prin exterior)

Ude Kime Nage - aruncarea prin forțarea brațului de jos în sus

Kote Gaeshi - aruncarea prin rotirea în afară a încheieturii mâinii

Tenchi-Nage - aruncarea prin acțiunea cer-pământ

Koshi-Nage - aruncarea peste șold

Koshi-Nage-Kote-Hineri - aruncarea peste șold cu pârghie prin răsucirea mâinii

Koshi-Nage-Juji-Garami - aruncarea peste șold cu agățarea brațelor în cruce

Juji-Garami - aruncarea prin agățarea brațelor în cruce

Aiki-Otoshi - aruncarea prin pârghie asupra picioarelor

Sumi-Otoshi - aruncarea în colț (oblică)

Kokyu-Nage - aruncarea prin forța respirației

2.Katame-Waza -- procedee de fixare:

Ude-Osae (Ikkyo) - fixarea prin pârghie asupra brațului (primul principiu)

Kote-Mawashi (Nikyo) - fixarea prin rotirea încheieturii mâinii (al doilea principiu)

Kote-Hineri (Sankyo) - fixarea prin răsucirea încheieturii mâinii (al treilea principiu)

Tekubi-Osae (Yonkyo) - fixarea prin presiune asupra antebrațului (al patrulea principiu)

Ude-Nobashi (Gokyo) - fixarea prin întinderea brațului (al cincilea principiu)

Hiji Kime Osae - fixarea prin forțarea cotului de sus în jos

Echipament

Obi - centura

Zori - papucii folosiți la deplasarea între vestiare și dojo

Gi / Kimono – costumul tradițional japonez, alb, din bumbac sau din in,

Hakama – pantalonii largi, tradiționali japonezi, care se îmbracă peste gi/kimono